

分科会 11

WRAP® ー元気回復行動プランー2019

分科会コーディネーター： 増川ねてる（ねてる）・乾トモ子（ともちん）・石井健太郎（いしいちゃん）

① 出演したWRAPファシリテーター

いしいちゃん、ねてる（千葉県）、理～さん（埼玉県）、なるみ、りなっこ（群馬県）ももねこ♪、池本三太（東京都）、せつと、かな（神奈川県）まいける（京都府）、ともちん（和歌山県） and more…

② まえがき

今回の分科会コーディネーターは、ねてる、ともちん、いしいちゃんでした。今年のコーディネーターは経験者3人でした。全体で私たち11名のファシリテーターに加え、約120名の参加者を迎えました。

③ 開催報告

前半の時間帯はチェックインからはじまり、自己紹介と呼ばれたい名前、どこからの地域からご参加か？

本分科会に期待する事、元気に役立つ道具箱を分かち合い、その後、WRAPの概要をご説明いたしました。休憩時間を挟み、後半は、元気に役立つ道具箱の体験～WRAPのどのトピックにするか各卓で話し合い、決めたトピックを用いてミニクラスを開催するまでを各グループ毎に約50分ほどかけて行い、全体共有としてグループ同士の意見交換、チェックアウトとして感想・質疑応答を行い、終了となりました（ミニクラスでは配布の模造紙・マジックペンを用いてアイデアを書きだす、ワールドカフェ形式を取りました）。

参加者や出演者の中には首都圏に上陸した台風15号の被害を乗り越えて来た人もいました。

また、参加者の中にはWRAPファシリテーター有資格者もいらっしや、その方達からもサポートを得て、参加者・出演者協働での分科会となりました。

④ WRAP®の全12トピックを簡単に説明した図

リカバリーに大切なこと

- ① 希望
- ② 自分に責任を持つこと
- ③ 学ぶこと
- ④ 自分のために権利擁護すること
- ⑤ サポート

WRAP®に含まれるもの

- ⑥ 元気に役立つ道具箱
- ⑦ 日常生活管理プラン
- ⑧ 引き金とそれに対応するプラン
- ⑨ 注意サインとそれに対応するプラン
- ⑩ 調子が悪くなった時とそれに対応するプラン
- ⑪ クライシスプラン
- ⑫ クライシスを脱した時のプラン

人生は「楽しい時」もあれば、「つらい時」もありますし、そんな2019年も120名近い参加者をお迎えてきたこと、また、出演者のほか、参加者としてお越しになったWRAPファシリテーターからのサポートもあって、本分科会を開催できました。

本フォーラムの開催にあたり、協賛くださった方々、学生スタッフをはじめとした会場運営スタッフなど、多くの人々に支えを得て、この分科会を成功できたこと、心より感謝申し上げます。

また、来年も元気な姿で参加者の皆様とお会いできれば幸いに存じます。

石井 健太郎（WRAPファシリテーター）、出演者一同

⑤ 元気に役立つ道具箱の一部です (参加者の方から撮影許可をとってあります)

